Gebratenes Lachsfilet mit Avocadosauce

Eines der schönsten Rezepte für den Sommer: feines gebratenes Lachsfilet mit Avocadosauce, schnell gemacht und einfach lecker!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,5 h



Zutaten

Für die Sauce

2 Stk.	Avocados
50 ml	Olivenöl
1 EL	Honig
50 ml	Frischen Zitronensaft
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 Prise	Cayennepfeffer

Für den Lachs

3 EL	Olivenöl
1 Schuss	Zitronensaft
800 g	Lachsfilet
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 EL	Petersilie (fein gehackt)
	Öl (zum Anbraten)

Zubereitung

1. Für das **gebratene Lachsfilet mit Avocadosauce** zuerst die Avocadosauce zubereiten:

Avocados schälen, halbieren und den Kern entfernen, anschließend das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Olivenöl, Honig und Zitronensaft zufügen und die Zutaten mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Sauce eine Stunde lang in den Kühlschrank stellen und durchziehen lassen.

2. Nach der Ruhezeit etwas Olivenöl mit Zitronensaft in einer Tasse verrühren. Die Fischfilets trockentupfen und mit der Mischung bepinseln. Nun auf beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf beiden Seiten wenige Minuten braten. Aus der Pfanne heben, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Petersilie bestreuen. Die Avocadosauce mit auf den Tellern anrichten oder in einer separaten Schale dazu reichen.

Tipp

Zum gebratenen Lachsfilet mit Avocadosauce passen frische Salate, Gurken, Tomaten, Kartoffeln oder eine Gemüsebeilage. Eine Zitronenspalte kann mit auf dem Teller angerichtet werden.